



HELP-Studie

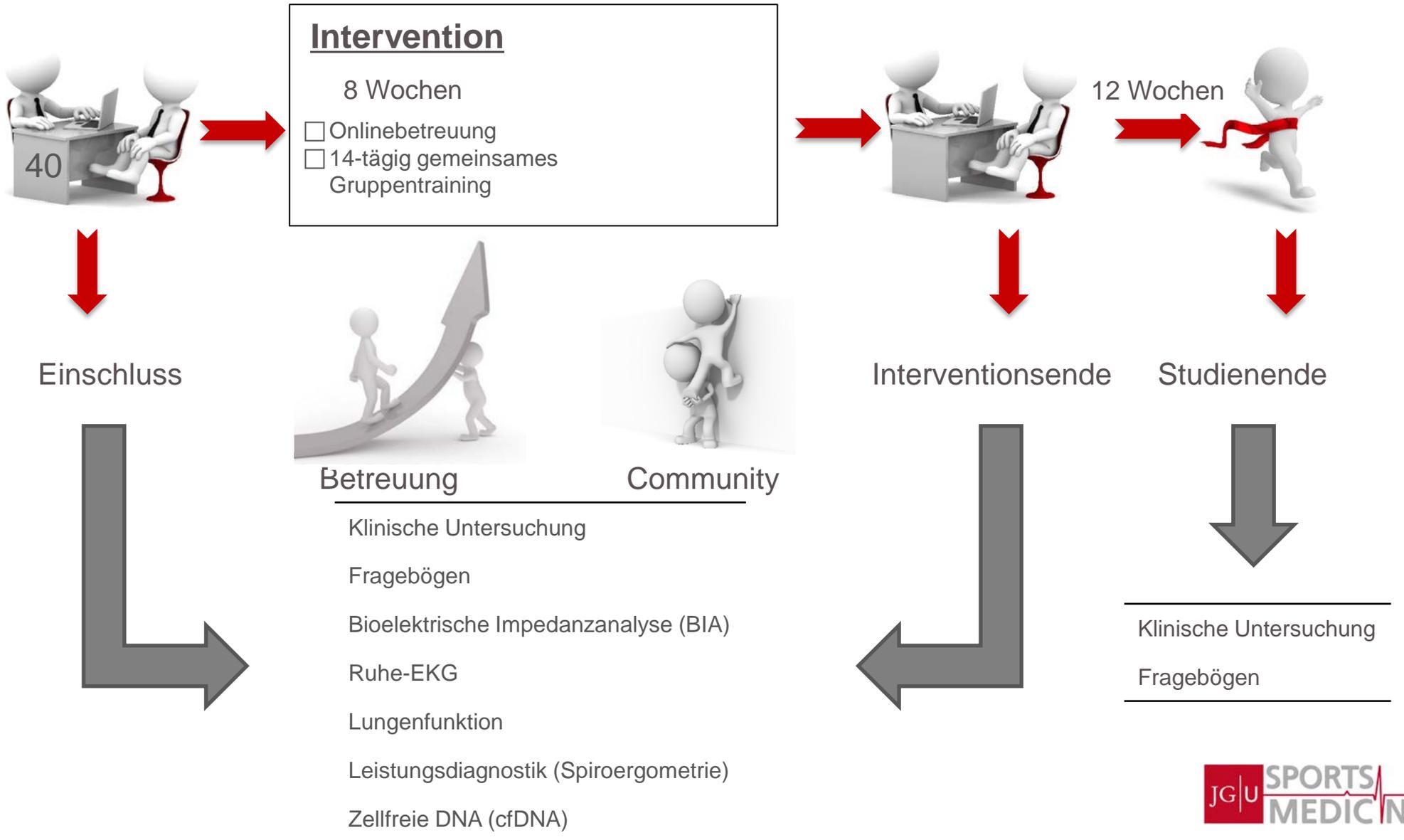
- Case Report Patient 07 -

Daniel Pfirrmann

Johannes Gutenberg Universität Mainz
Abteilung Sportmedizin, Prävention und Rehabilitation
pfirрма@uni-mainz.de

05. Juli 2016 | Johannes Gutenberg-Universität Mainz

HELP-Studie – Hintergrund-Methodik



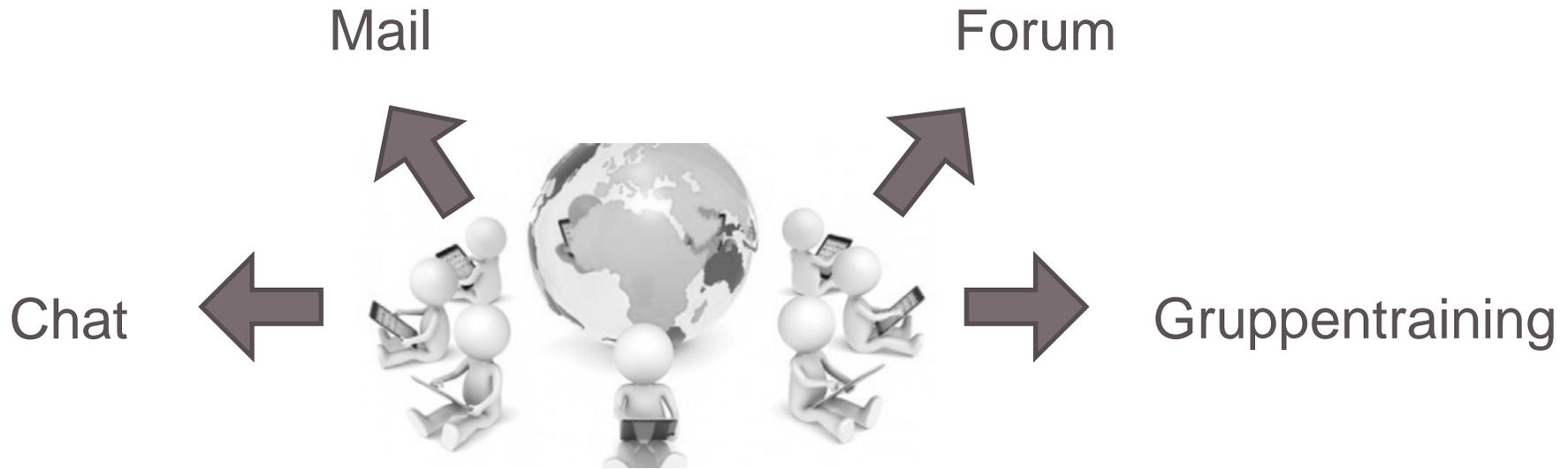
Vorstellung des Patienten

- Männlich
- 38 Jahre
- 2014 Fettleber diagnostiziert
- Gelegentlich sportlich aktiv (Badminton)
- Aktiv Tennis und Basketball in der Jugend
- 126 kg bei 1,94 m (BMI 33,5 kg/m²)



<http://www.fotos4art.de/foto-auf-kuchenrueckwand-188-Fitness-90555009--d-M-nnchen-auf-einem-Laufband.html>

HELP-Studie - Intervention



HELP-Studie - Trainingssteuerung



	Unabhängige Rückmeldung für Ausdauer und Kraft		
Beschwerden	0-3	4-6	7-10
Belastung	0-6	7	8-10

- 0 Nicht anstrengend
- 0. Sehr sehr leicht
- 5
- 1 Sehr leicht
- 2 Leicht
- 3 Moderat
- 4 Etwas anstrengend
- 5 Anstrengend
- 6
- 7 Sehr anstrengend
- 8
- 9
- 10 Sehr sehr anstrengend
- * Maximal



	Anpassung für Folgewoche									
Beschwerden	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	
Belastung	Green	Yellow	Red	Green	Yellow	Red	Green	Yellow	Red	
Anpassung	😊	😊	😐	😊	😊	😐	😐	😐	😐	😐

- 😊 steigern
- 😊 beibehalten
- 😐 reduzieren

HELP-Studie - Ergebnisse

Subjektiv

- Fitter und ausgeglichener
- Angemessene Trainingsvorgaben
- Sehr persönlicher Umgang
- Kein Risiko bei selbstständigem Training
- Keine Angst vor Verletzung
- Macht weiter

Objektiv

Stufe	Herzfrequenz		Blutdruck		Borg	
	pre	post	pre	post	pre	post
Ruhe	99	90	125 / 80	120 / 70		
1	118	108	-	-	9	7
2	122	111	130 / 90	130 / 75	11	7
3	130	122	-	-	13	9
4	143	137	175 / 90	140 / 80	15	11
5	163	154	-	-	17	13
6	183	171	200 / 90	160 / 85	19	15
7	-	183	-	-	-	17

	Studienbeginn (t0)	Interventionsende (t1)	Studienende (t2)
VO2peak (ml/min/kg)	30,7	31,9	-
Gewicht (kg) / BMI (kg/m ²)	126,1 / 33,5	125,1 / 33,2	122,7 / 32,3
Magermasse (kg) / Fettmasse (kg) / (%)	84,6 / 36 / 28,6	91,1 / 28,2 / 22,5	87,7 / 29,4 / 24,0
LDL / HDL Quotient	3,9	3,4	3,3

HELP-Studie - Diskussion

ökonomisch



durchführbar



Was wird benötigt?

- Bewegungsprogramm für häusliches Umfeld / Alltagsintegration

Welchen Beitrag leistet das Internet?

- Innovatives und ökonomisches Bindeglied zwischen Patient und Betreuer
- Orts- und zeitunabhängige regelmäßige Kommunikation
 - Sportbezogene Verunsicherungen, Ängste und motivationale Barrieren für Bewegung können direkt reduziert werden

Mit dem Ziel

- Verbesserung der Fitness und der Körperkomposition bei NAFLD

- Durchführung bei verschiedenen Grunderkrankungen
 - Ösophagus CA
 - Mukoviszidose
 - Unipolar depressiv / Bipolar affektiv
 - Geplant bei Leukämie und SLE
- Durchführung mit unterschiedlichen Settings
 - Online + „Chat“
 - Online + Gruppentreffen
 - Online + Einzeltraining

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit